

GUIDE DE L'UTILISATEUR

Symboles sur l’appareil et le boîtier

	Attention ! (Sortie électrique).
	Suivez les instructions ! Le non-respect des instructions pourrait mettre le patient ou l’opérateur en danger.
	La Stimulation neuromusculaire (STIM) et la Stimulation déclenchée par EMG (ETS) ne doivent pas être utilisées par les patients portant un stimulateur cardiaque en mode sentinelle. Veuillez demander des conseils à votre médecin traitant.
TYPE BF	Type de protection contre les chocs du patient : Équipement BF (« Body Floated »). Cet appareil n’est pas relié à la terre, mais contient une pile dans un compartiment isolé.
REF	Indiquez le numéro de catalogue du fabricant pour que le dispositif médical puisse être identifié.
LOT	Numéro du lot de fabrication. Présentez-le avec le numéro SN (numéro de série) lorsque vous signalez une défaillance technique, effectuez une réclamation dans le cadre de la garantie ou demandez un remboursement.
SN	Numéro de série du fabricant de l'appareil. Présentez-le avec numéro de lot lorsque vous signalez une défaillance technique, effectuez une réclamation dans le cadre de la garantie ou demandez un remboursement.
	Nom et adresse du fabricant.
	Date de fabrication.
CE 0120	Indication de conformité aux exigences essentielles de santé et de sécurité prévues dans les directives européennes. 0120 - Identification par un organisme notifié (SGS).
	Ce produit doit être gardé au sec.
IP20 on the unit	Cela indique la protection contre la pénétration d’eau et de particules. La marque IP20 sur votre appareil signifie que : votre appareil est protégé contre les corps solides étrangers d’un diamètre supérieur ou égal à 12,5 mm. Non protégé contre l’eau.
IP02 on the case	La marque IP02 sur le boîtier de transport signifie que : l’appareil est protégé contre la pénétration de gouttelettes d’eau provenant d’une averse.
	N’éliminez pas le produit dans la poubelle normale (voir la page 53 pour les instructions d’élimination).



Bienvenue au Kegel8® V for Men

Cher Client,

Nous vous remercions d'avoir choisi le Kegel8®V for Men. Vous avez fait maintenant un pas de plus vers une zone pelvienne plus saine, plus forte et plus sensible.
Le Kegel8 V for Men est un stimulateur neuromusculaire très efficace (STIM). Il agit en produisant des impulsions électriques qui stimulent les muscles et les fibres nerveuses dans votre zone pelvienne. Lorsqu'il est utilisé régulièrement, le Kegel8 peut:

- Vous aider à retrouver la continence urinaire et fécale
- Traiter les causes physiques des problèmes d'érection
- Renforcer les muscles du pelvis qui se sont affaiblis suite à une blessure ou à une chirurgie.
- Soulager la douleur dans votre zone pelvienne.
- Restaurer la sensibilité qui conduit à une meilleure satisfaction sexuelle.

Si vous n'avez jamais utilisé de stimulateur neuromusculaire auparavant, vous pouvez être un peu inquiet. C'est tout à fait normal - beaucoup de gens sont circonspects au début, mais ils comprennent vite qu'il n'y a rien à craindre. La sonde fine, l'électrode cutanée et les fils conducteurs sont conçus être faciles à utiliser, et pendant que vous pourrez sentir les effets des impulsions électriques, ils ne devraient causer aucun inconfort.
Si vous suivez les instructions contenues dans ce manuel de l'utilisateur, le Kegel8 V for Men permet d'améliorer de manière sûre et efficace l'état de votre zone pelvienne.

Service à la clientèle

Nous nous efforçons de fournir à nos clients des produits et un service à la clientèle exceptionnels. Donc, si vous avez des commentaires ou des idées concernant les fonctionnalités de Kegel8, veuillez nous contacter (voir la section Garantie à la page 63).



Avertissements

- Veuillez accorder une attention particulière aux consignes de sécurité suivantes :
- N’insérez pas les câbles conducteurs dans une prise de courant du réseau électrique.
- N’immergez pas l’unité dans l’eau ou tout autre liquide.
- L’appareil n’est pas protégé contre la pénétration de gouttelettes d’eau provenant d’une averse, s’il est utilisé en dehors de son boîtier de transport.
- Équipement de type BF, fonctionnement continu.
- N’utilisez pas l’unité de contrôle Kegel8® en présence d’un mélange de gaz d’anesthésie inflammable à l’air ou avec de l’oxygène ou de l’oxyde d’azote.
- Si vous utilisez des piles rechargeables nickel-hydrure métallique (NiMH) PP3 de 9 volts, assurez-vous d’utiliser un chargeur de batterie homologué CE. Ne connectez jamais l’unité de commande du Kegel8 directement à un chargeur de batterie ou à tout équipement alimenté par le réseau électrique. Nous vous conseillons de ne pas utiliser des piles rechargeables Ni-Cd.
- Les sondes et électrodes cutanées ne doivent être utilisées que par un seul patient.
- Gardez le produit hors de la portée des enfants.
- N’utilisez pas ce stimulateur sur la zone de votre visage, sauf si vous êtes sous la supervision stricte d’un clinicien qualifié.
- L’utilisation de l’appareil à proximité (c.-à-d. 1 m) d’un appareil de thérapie à ondes courtes ou à micro-ondes peut affecter la stabilité de la performance du stimulateur.
- La connexion simultanée d’un patient à un équipement chirurgical à haute fréquence peut provoquer des brûlures là où les électrodes de stimulation ont été posées, et endommager le stimulateur.
- Cet appareil doit être utilisé sous la supervision d’un kinésithérapeute ou d’un médecin.
- Aucune modification de cet équipement n’est autorisée.



Contre-indications et précautions à prendre

Veuillez lire le présent manuel d'utilisation du Kegel8® V for Men avant d'utiliser cet appareil de stimulation.

Le STIM (Kegel8) ne doit pas être utilisé:

- Par les patients portant un stimulateur cardiaque en mode sentinelle, sauf si votre médecin vous l'a conseillé.
- Par les patients qui ont été diagnostiqués ou qui sont actuellement sous traitement contre un cancer pelvien.
- Par les patients souffrant de douleurs non diagnostiquées.
- Par les patients souffrant de problèmes non diagnostiqués de la peau, du pénis ou du rectum.
- Avec les patients qui sont amoindris mentalement ou physiquement et qui ne peuvent pas utiliser correctement l'appareil.
- Sur une peau anesthésiée ou désensibilisée.
- Lorsque vous conduisez un véhicule ou que vous utilisez un équipement potentiellement dangereux.

Lors de l'utilisation du Kegel8 V for Men:

- Utilisez le Kegel8® for Men en suivant strictement les instructions.
- N'immergez pas l'unité de commande dans l'eau ou tout autre liquide
- Gardez l'unité de commande hors de la portée des enfants.
- Demandez conseil à un professionnel si vous n'êtes pas certain de bien utiliser le Kegel8 V for Men. Contactez votre distributeur ou votre professionnel de la santé.
- Utilisez uniquement des électrodes cutanées, des câbles conducteurs et des sondes homologués CE.

Ne placez pas les électrodes cutanées:

- Au-dessus des nerfs du sinus carotidien, du larynx ou de la trachée.
- Dans la bouche.
- Au-dessus de la zone du cœur, sauf si votre médecin vous l'a indiqué.
- Sur votre zone du visage à moins que cela ne soit sous la supervision stricte d'un clinicien qualifié.



Table des matières



Kegel8®
V for Men
Instructions d’utilisation



Consignes importantes de sécurité

Qui peut utiliser le Kegel8 V for Men® ?

Le Kegel8 V for Men est conçu pour être utilisé par les hommes de tous âges. Lorsqu'il est utilisé correctement, il permet de renforcer de manière **sûre** et **efficace** les muscles, tissus et fibres du pelvis des tissus et de favoriser la régénération des nerfs. Cependant, étant donné que le Kegel8 V for Men fonctionne en utilisant des impulsions électriques, certaines personnes doivent consulter un médecin avant d'utiliser l'appareil.

N'UTILISEZ PAS le KEGEL8 V for Men:

- Si vous portez un stimulateur cardiaque en mode sentinelle.
- Si vous avez été diagnostiqué ou si vous êtes traité contre toute forme de cancer dans la région pelvienne. Il s'agit d'une mesure de précaution en raison du manque d'études scientifiques sur les effets de la stimulation électrique sur les cellules cancéreuses.
- Si vous souffrez d'un problème non diagnostiqué de douleur, de la peau ou du rectum.
- Sur une peau anesthésiée ou désensibilisée.
- Si vous n'avez pas la capacité mentale ou physique pour utiliser l'appareil comme indiqué.
- Lorsque vous conduisez un véhicule ou que vous utilisez un équipement potentiellement dangereux.
- Dans de l'eau ou un autre fluide. N'immergez jamais votre Kegel8 V for Men.
- Lorsque vous êtes connecté à un équipement à haute fréquence. Appliquer la sonde ou les électrodes cutanées du Kegel8 lorsque vous êtes connecté à un équipement à haute fréquence peut provoquer des brûlures et endommager votre Kegel8. En cas de doute, veuillez appeler votre distributeur pour être conseillé ou consultez un médecin ou tout autre professionnel de la santé.

IMPORTANT
Utilisez votre Kegel8 V for Men uniquement comme décrit dans ce manuel de l'utilisateur.

Gardez-le hors de la portée des enfants.



Où pouvez-vous utiliser votre Kegel8 V for Men ?

Le Kegel8 V for Men est destiné à un usage domestique, mais vous pouvez également l'utiliser dans les centres médicaux et les hôpitaux. Avant d'utiliser votre Kegel8, veuillez vous assurer que:

- La pièce ne contient pas de gaz inflammables. Cela est particulièrement important dans les hôpitaux et les centres médicaux car les impulsions électriques du Kegel8 peuvent enflammer les gaz inflammables, tels que ceux qui sont utilisés pour les anesthésies. En cas de doute, demandez conseil.
- Vous n'êtes pas à proximité (1 à 2 m) d'un dispositif thérapeutique à ondes courtes ou à micro-ondes, d'un four à micro-ondes, d'un téléphone portable, d'un appareil sans fil ou d'une radio. Ces dispositifs peuvent affecter la stabilité de l'unité de commande du Kegel8.

Utiliser votre Kegel8 V for Men en toute sécurité

- Utilisez uniquement le Kegel8 V for Men sur votre pénis et dans vos zones du périnée et du rectum comme décrit dans ce manuel d'utilisation. N'utilisez jamais le Kegel8 sur d'autres parties de votre corps car les impulsions électriques peuvent nuire à votre santé.
- Pour garantir votre hygiène personnelle, n'autorisez pas d'autres personnes à utiliser votre sonde. Nettoyez toujours soigneusement vos sondes après utilisation (voir la section Soins de la sonde Kegel8 à la page 51).
- Utilisez uniquement des sondes, des électrodes cutanées et des câbles conducteurs homologués CE avec votre Kegel8. Tous les accessoires officiels du Kegel8 sont homologués CE.
- Utilisez une pile de 9 V pour faire fonctionner l'unité de commande de votre Kegel8. Ne branchez jamais votre unité de contrôle Kegel8, les électrodes cutanées, des câbles conducteurs ou les sondes à une prise de courant du réseau électrique, car cela pourrait causer une électrocution mortelle.
- N'immergez pas l'unité de commande Kegel8, ses câbles ou ses sondes dans l'eau, des liquides ou toute autre substance.
- Veuillez noter que le Kegel8 est un équipement de type BF (il offre une certaine protection contre les chocs électriques).



Liste de vérification du Kegel8® V for Men

Lorsque vous ouvrez la boîte du Kegel8® V for Men, vous devez y trouver:

- 1 × appareil Kegel8® V for Men
- 1 × pile de 9 volts
- 2 × câbles conducteurs Kegel8®
- 1 × sonde fine Kegel8® (pour un usage rectal)
- 4 × électrodes cutanées Kegel8®
- 1 × manuel d’utilisation pour le Kegel8® V for Men
- 1 × formulaire d’enregistrement de la garantie du produit pour le Kegel8®.

Dans le cas peu probable où l’un des éléments susmentionnés manquerait, veuillez contacter le Service à la clientèle (voir à la page 63).



Apprenez à connaître votre Kegel8® V for Men

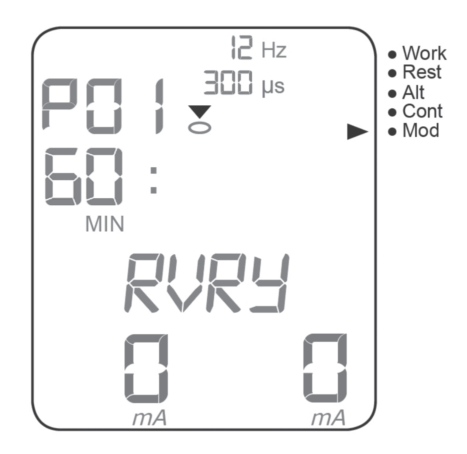
Canal A
Canal B
Sonde
Ecran LCD
ON/ OFF
PRG
SET
Verrouillage
Pile
Avant
Arrière

Vous utiliserez le **canal A** et le **canal B** pour connecter votre (vos) câble(s) conducteur(s) à votre unité de commande Kegel8. La sonde fine et/ou l'électrode cutanée se connectent via les câbles conducteurs.

Le bouton **PRG** sert à régler un programme. Le bouton **SET** est utilisé seulement lors de la création d'un programme personnalisé (voir à la page 45).

La façade du Kegel8 dispose également de deux ensembles de boutons + et - . Vous pouvez utiliser ces boutons pour augmenter (+) ou diminuer (-) l'intensité des impulsions électriques qui sont envoyées respectivement via le **canal A** et le **canal B**. (Les boutons marqués **A** sont pour le canal A, et ceux marqués **B** sont pour le canal B).





Lorsque vous allumez votre Kegel8® V for Men, l'écran LCD affichera les informations suivantes:

Hz
Le chiffre Hz correspond au nombre d'impulsions électriques par seconde (Hertz). Lorsque vous commencez à utiliser votre Kegel8, cette valeur variera en fonction du programme que vous avez sélectionné.

µS
Le chiffre µs correspond à la durée d'une impulsion électrique unique. Plus la valeur est élevée, plus l'impulsion électrique pénètre vos muscles et vos fibres. Encore une fois, ce chiffre variera en fonction du programme que vous avez sélectionné.

Phase en cours
Sous le chiffre µs, il y a une série d'ellipses (1-5). Chaque ellipse représente une phase du programme que vous avez sélectionné, et la phase en cours est indiquée par une flèche. Au fur et à mesure de la progression de votre programme, la flèche se déplacera pour indiquer la phase qui est actuellement active.



Mode de phase

À droite de l'écran LCD, vous trouverez les étapes importantes pour les 5 modes de phase :

- **Work (Travail)** - La durée de la « contraction ». C'est lorsque votre muscle se contracte. Les phases de repos se produisent entre les phases de travail.
- **Rest (Repos)** - Le temps de « relaxation » entre les phases de Travail.
- **Alt** - Contrôle alternatif. Ce mode n'est utilisé par aucun des programmes intégrés mais il peut être utilisé pour un programme personnalisé. Il fonctionne en utilisant les deux canaux en alternance, de sorte que lorsque le canal A est au « Travail », le canal B est au « Repos » et inversement.
- **Cont** - Stimulation continue. Le courant électrique stimule vos muscles pendant toute la phase Cont.
- **Mod** - Modulation. Le courant électrique est continu pendant cette phase, mais son intensité varie en fonction des limites fixées.

Une flèche dirigée vers la droite et affichée sur l'écran LCD indique le mode qui est actuellement actif. Les modes de phase qui sont activés lorsque vous utilisez votre Kegel8, varient en fonction du programme que vous choisissez (voir la section Commencer un programme d'entraînement Kegel8 à la page 25).

Numéro du programme et minuteur du programme

La partie supérieure gauche de l'écran LCD affiche le numéro du programme qui est actuellement sélectionné. Sous le numéro de programme, vous trouverez une durée qui indique le temps restant sur le programme (actuellement en cours).

Lorsque vous démarrez un programme, un temps supplémentaire est affiché à droite de l'écran LCD. Ce deuxième temps affiché indique le temps de la phase actuelle.



Courants de sortie des canaux (en milliampères, mA)

Les deux grands chiffres au bas de l'écran indiquent la quantité du courant électrique actuellement délivrée par le canal A et le canal B. Le grand chiffre sur le côté gauche de l'écran LCD représente le canal A et le grand chiffre sur le côté droit représente le canal B.

L'exemple du programme actif affiché sur l'écran LCD (voir la page 15) montre comment le courant électrique délivré par les canaux est indiqué sur l'écran LCD.

Niveau de la pile

Si la pile de votre Kegel8 V for Men est faible, un indicateur de pile faible apparaît sur l'écran LCD (au-dessus des courants de sortie des canaux).

Verrouiller

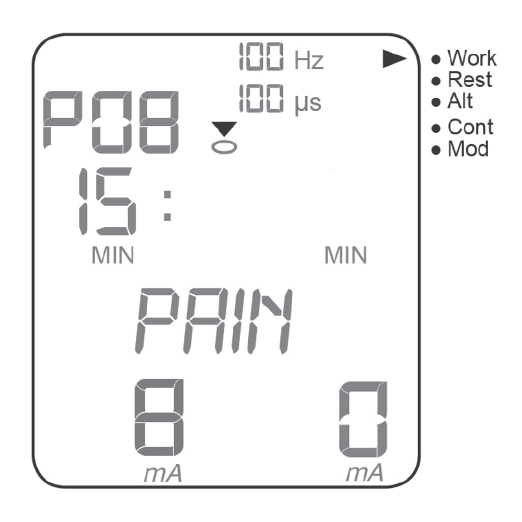
Vous pouvez créer un programme personnalisé sur votre Kegel8 V for Men et verrouiller l'unité pour qu'il n'exécute que ce programme. Cela permet de ne pas accéder aux autres programmes. Si votre Kegel8 est verrouillé sur un programme spécifique, une icône de cadenas est affichée sur l'écran LCD.

Typiquement, la fonction de verrouillage est utilisée par les professionnels de la santé pour empêcher les patients d'avoir accès aux autres programmes. Cela est utile car cela signifie qu'ils peuvent être certains que leurs patients utilisent uniquement le programme adapté à leurs problèmes.



Exemple de programme actif affiché sur l'écran LCD

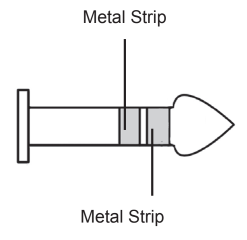
Si vous connectez la sonde fine de votre Kegel8 au canal A, que vous réglez l'appareil pour qu'il exécute le programme 8, et que vous appuyez sur le bouton + pour A, l'écran LCD peut afficher ce qui suit :





Sonde fine du Kegel8

Le Kegel8 V for Men est fourni avec notre sonde fine, qui est spécialement conçue pour un usage anal. Lorsqu'elle est utilisée avec le lubrifiant KE gel for Men, sa forme vous permet de l'insérer dans votre anus sans inconfort..



Les impulsions électriques sont transmises à votre corps par les anneaux métalliques situés sur la sonde. Vous remarquerez aussi que la sonde fine dispose d'une garde réglable pour éviter qu'elle ne soit insérée trop profondément en vous. Il vous suffit de tourner pour la déverrouiller, faites-la ensuite glisser dans la position que vous préférez, puis tournez à nouveau pour la verrouiller. N'utilisez pas la sonde sans la garde sinon toute la sonde pourrait se glisser dans votre anus.

La sonde fine a deux câbles connectés à son extrémité. Lors de l'utilisation de la sonde fine, vous devez connecter les câbles de la sonde aux connexions noire et rouge sur les câbles conducteurs. Branchez les câbles conducteur au canal A.

Pour en savoir plus sur la manière d'insérer la sonde fine, voir la section Insérer une sonde fine du Kegel8® à la page 20..

Électrodes cutanées du Kegel8

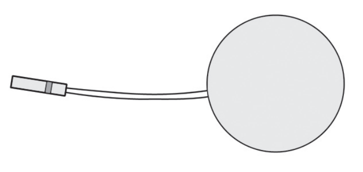
Certains programmes du Kegel8 vous permettent d'utiliser des électrodes cutanées. Il s'agit de coussinets qui sont spécialement conçus et qui présentent des zones conductrices. Vous placez les électrodes cutanées sur certaines parties de votre corps et elles transféreront le courant électrique de l'unité de commande Kegel8 vers vos tissus.

Il existe deux types d'électrodes cutanées que vous pouvez utiliser avec le Kegel8 V for Men : une électrode cutanée pour le périnée et une électrode cutanée pour la cheville.



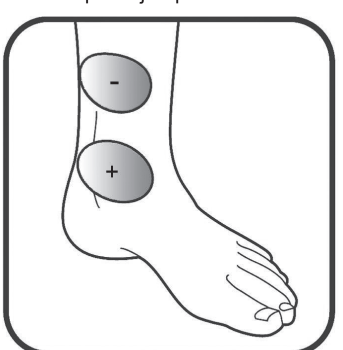
Électrode cutanée pour le périnée

L'électrode cutanée pour le périnée est destinée pour être utilisée dans votre région périnéale - la zone située entre le scrotum et l'anus. C'est à partir de là que vos muscles pelviens peuvent être stimulés. L'utilisation de l'électrode cutanée pour le périnée envoie des impulsions électriques directement dans les muscles du plancher pelvien, ce qui les oblige à se contracter et à se détendre. Cela contribue à renforcer les muscles et cela vous donnera une meilleure continence urinaire et fécale. Renforcer les muscles du plancher pelvien peut également vous aider à surmonter les problèmes physiques pouvant contribuer à la dysfonction érectile.



Électrode cutanée pour la cheville

Certains programmes du Kegel8 vous permettent d'utiliser des électrodes cutanées sur votre cheville. Ces électrodes stimulent le nerf du tibia qui va jusqu'à l'intérieur de votre cuisse. Cette stimulation est connue pour soulager certains problèmes liés au plancher pelvien, tels que l'incontinence.



Pour plus de détails, voir la section Utiliser une électrode cutanée du Kegel8® à la page 24.



Comment fonctionne votre Kegel8® V for Men

Le Kegel8® V for Men fait partie des nouveaux Stimulateurs neuromusculaires modernes (STIM) qui sont développés pour obtenir un fonctionnement pelvien optimal chez les hommes. Le Kegel8 agit en produisant des impulsions électriques qui stimulent les muscles et les fibres nerveuses dans votre zone pelvienne.

Si vous n’avez jamais utilisé de stimulateur neuromusculaire auparavant, l’idée de vous appliquer des impulsions électriques peut sembler un peu étrange. Mais il n’y a aucune inquiétude à avoir - votre corps utilise déjà des signaux électriques tout le temps. Prenons l’exemple suivant : vous voulez tendre le muscle du biceps de votre bras. Pour ce faire, votre cerveau envoie un signal électrique à votre muscle via votre système nerveux. Lorsque le signal atteint votre biceps, il provoque la contraction musculaire, et lorsque le signal n’est plus présent, le muscle se détend à nouveau. Le Kegel8 fonctionne d’une façon très similaire - il envoie des impulsions électriques à des zones précises des muscles affaiblis dans votre zone pelvienne, ce qui les contracte et les détend. Au fil du temps, cela renforce les muscles et les fibres nerveuses, en vous procurant plus de contrôle musculaire et de sensibilité.

Ne sous-estimez pas l’importance de la relaxation. Lorsque vous faites travailler/contracter vos muscles, le sang s’écoule hors d’eux, et il ne reflue lorsque vous détendez vos muscles. C’est la combinaison de travail et de repos qui renforce vos muscles, pas seulement le travail.

Le Kegel8 V for Men propose plusieurs programmes prédéfinis, chacun étant conçu pour traiter spécifiquement un problème de santé masculin. Ces programmes ont été soigneusement programmés afin qu’ils:

- Fassent contracter vos muscles de manière appropriée, en les aidant à se renforcer progressivement.
- Permettent à vos muscles de se reposer pendant la bonne quantité de temps
- Soient faciles à utiliser dans les sessions de 20 à 60 minutes.

Il existe de nombreux rapports de recherche et des essais cliniques relatifs à la stimulation neuromusculaire. Si vous êtes intéressé à en savoir plus, la liste des documents pertinents est incluse dans la section Documentation clinique (voir à la page 64).



Quoi attendre de votre Kegel8® V for Men

Lorsque vous utilisez pour la première fois le Kegel8, vous devez utiliser le programme 01 (P01), qui est un **test de sensibilité**. Ce test est conçu pour contrôler l'état actuel de vos muscles et nerfs pelviens. Après avoir effectué le test de sensibilité, vous commencerez vos exercices de Kegel8 en utilisant l'un des nombreux programmes intégrés, ou peut-être un des programmes personnalisés (qui permettent aux professionnels de la santé de créer un programme spécialement pour vous). Les programmes sont conçus pour traiter de nombreux problèmes de santé masculins. Vous devez donc choisir l'exercice qui est le mieux adapté à vos besoins (voir la section Commencer un programme d'entraînement Kegel8 à la page 27).

Lorsque vous utilisez un programme, vous augmenterez le courant électrique et commencerez à ressentir une sensation de petits coups dans vos muscles pelviens. Cela se produit lorsque le courant électrique commence à stimuler vos muscles à de faibles niveaux. Vous pouvez également ressentir une sensation de picotement. Lorsque vous arrivez à ce stade, augmentez lentement le courant électrique jusqu'à un niveau qui fasse travailler vos muscles mais qui soit également confortable pour vous. Au fur et à mesure des exercices, vous sentirez vos muscles remonter, serrer puis se détendre à nouveau. Plus les sensations que vous pouvez ressentir sont fortes, plus vos muscles pelviens travaillent.

Renforcez vos muscles progressivement

Nous savons que vous êtes impatient de retrouver votre zone pelvienne dans sa meilleure forme, mais veuillez **renforcer vos muscles progressivement**. Ne soyez pas trop dur envers vous-même et si vous ressentez une gêne, appuyez sur le bouton - du canal pour réduire le courant.

Lorsque vous utilisez la sonde fine, beaucoup d'hommes trouvent que l'intensité de 25 mA commence à stimuler leurs tissus, et que 30 mA procure une séance de renforcement plus intense.

Si vous utilisez Kegel8 comme décrit, 1 ou 2 fois par jour pendant au moins 3 mois, vos muscles pelviens deviendront plus forts. Cela vous donnera plus de contrôle et vous pourrez augmenter progressivement la quantité de courant.

Maintenant, nous allons vous aider à démarrer - allez à la section Configuration de votre Kegel8® V for Men (voir à la page 20).



Configuration de votre Kegel8® V for Men

Configurer de votre Kegel8 V for Men est simple. Il suffit de suivre les étapes suivantes et vous serez prêt à commencer vos exercices.

1. Avant de commencer à utiliser votre Kegel8 V for Men, veuillez lire les Consignes de sécurité importantes (voir à la page 8).
2. À l'arrière de votre Kegel8, faites glisser le couvercle du compartiment à pile et insérez la pile. Assurez-vous que la bande de matériau rouge se trouve sous la pile - elle permet d'enlever plus facilement la pile quand son remplacement est nécessaire. Remettez le couvercle du compartiment à pile à sa place.
3. Assurez-vous que la sonde fine est propre en la rinçant à l'eau froide ou tiède (voir Soin de la sonde Kegel8 à la page 51). Les sondes mal nettoyées ou sales peuvent causer une infection.

Si vous utilisez des électrodes cutanées, assurez-vous que votre peau est propre et exempte d'huiles, de lotions, de crèmes hydratantes, etc. Ces types de produits appliqués sur la peau peuvent endommager la surface de vos électrodes. C'est aussi une bonne idée d'épiler/raser tous les poils de votre zone du périnée (entre le scrotum et l'anus). L'électrode cutanée est maintenue en place par un adhésif doux qui peut tirer sur vos poils lorsque vous la retirez.

4. Connectez le(s) câble(s) conducteur(s) à la sonde fine/électrode cutanée et à l'unité de commande du Kegel8. Tous les câbles sont équipés avec les connexions appropriées. Par conséquent, tout ce que vous avez à faire est :

- Brancher les broches noire et rouge situées sur un câble conducteur aux connexions sur la sonde/électrode cutanée/tube conducteur. Il importe peu de savoir quel câble est connecté à la broche rouge et quel câble est connecté à la broche noire.
- Insérer la connexion blanche sur le câble conducteur dans une fente de canal sur votre unité Kegel8. Le canal A est la connexion principale ; donc, si vous n'utilisez qu'un seul accessoire du Kegel8, connectez-le au canal A. Si vous utilisez une sonde fine et un autre accessoire, utilisez le canal A pour la sonde fine.

Votre Kegel8 V for Men est presque prêt à être utilisé. Ensuite, vous devez fixer l'accessoire de Kegel8 qui est adapté à votre programme.



Sélection d'un accessoire de Kegel8®

Pour transférer le courant électrique de l'unité de commande de votre Kegel8 V vers votre corps, vous devez utiliser les accessoires de Kegel8. Il existe trois types d'accessoires pour le Kegel8 : la sonde fine (SP) et les électrodes cutanées (SE) - et le type d'accessoire que vous devez utiliser varie en fonction du programme choisi.

Utilisez le tableau ci-dessous pour savoir quel(s):

- Programme est le plus approprié pour votre problème de santé
- Accessoire(s) du Kegel8 vous pouvez utiliser.

P01	Test de sensibilité	SP, SE
P02	Problèmes d'érection	SP, SE
P03	Manque de sensibilité/engourdissement	SP, SE
P04	Incontinence fécale 1	SP, SE
P05	Incontinence fécale 2	SP, SE
P06	Vessie hyperactive	SP, SE
P07	Conditionnement du plancher pelvien	SP, SE
P08	Douleur pelvienne (soulagement de la douleur)	SP, SE
PC1 PC2 PC3	Utiliser des programmes personnalisés	Optionnel

PS (Sonde fine), SE (électrode cutanée).

Pour en savoir plus sur la façon de connecter et d'appliquer les accessoires du Kegel8, reportez-vous aux sections:

- Insertion d'une sonde fine de Kegel8®
- Utilisation d'une électrode cutanée de Kegel8®

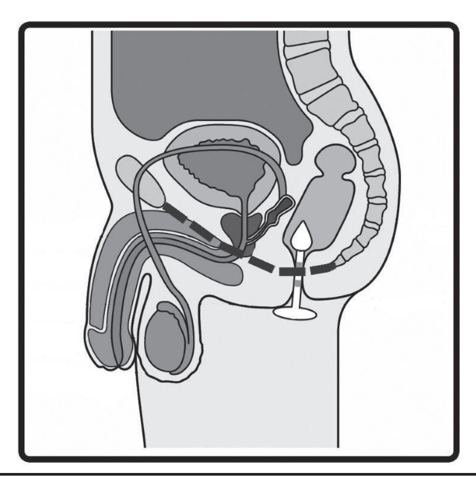


Insertion d’une sonde fine de Kegel8®

Les sondes de Kegel8 sont spécialement conçues pour s’adapter à votre corps. Leurs petites dimensions, leur enveloppe externe lisse et leurs bords incurvés les rendent faciles à insérer et confortables à utiliser.

Si vous éprouvez des difficultés avec votre sonde:

1. Mettez-vous dans une position confortable. Beaucoup d’hommes choisissent d’utiliser le Kegel8 en se mettant à genoux ou en se couchant sur le côté.
2. Appliquez un peu de lubrifiant KE gel sur la sonde fine. Ce lubrifiant est complétement sûr et aidera à faire glisser la sonde fine dans votre anus.
3. Ajustez la garde au besoin. Pour changer la position, tournez la garde jusqu’à ce qu’elle se libère, puis faites-la glisser le long de l’axe de la sonde. Tournez la poignée dans le sens inverse pour bloquer la position. L’objectif est d’insérer la « tête » de la sonde dans le





rectum de sorte que les anneaux métalliques soient en contact avec l’intérieur de l’ouverture anale. La garde doit toujours être à l’extérieur de votre anus..

Vous pouvez avoir besoin de faire plusieurs essais pour voir quel réglage de garde vous convient le mieux.

4. Maintenez la base de la sonde. La base est la partie en plastique à l’extrémité en forme de « queue » (l’extrémité avec les câbles).

5. Insérez doucement la « tête » de la sonde dans votre anus. Enfoncez la sonde environ 2 pouces (5,5 cm) à l’intérieur de votre anus. Si vous trouvez que vous repoussez la sonde en dehors de l’anus, c’est parce que vous êtes trop tendu. Prenez de longues respirations profondes et essayez de vous détendre.

6. Connectez le câble de la sonde fine aux câbles conducteurs, puis connectez les câbles conducteurs au Kegel8 V for Men.

Vous êtes maintenant prêt à commencer un programme d’exercice Kegel8.



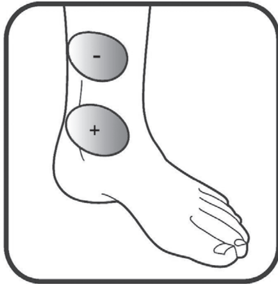
Utilisation d’une électrode cutanée de Kegel8®

Certains programmes du Kegel8 nécessitent que vous fixiez des électrodes cutanées à des positions clés sur votre corps. Les électrodes cutanées sont des coussinets spéciaux qui conduisent et transmettent le courant électrique à des parties ciblées de votre corps.

Il existe deux types différents d’électrodes cutanées que vous pouvez utiliser avec votre Kegel8 V for Men : une électrode cutanée pour le périnée et une électrode cutanée standard. La forme de l’électrode cutanée pour le périnée est conçue pour s’adapter à votre région du périnée (entre l’anus et le scrotum), tandis que les électrodes cutanées standards sont plus petites et peuvent être fixées à votre dos ou à votre cheville.



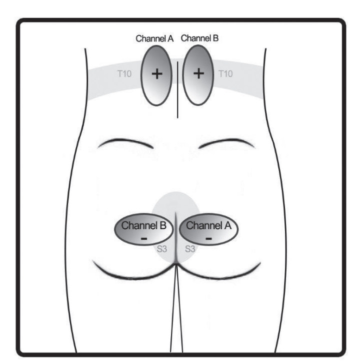
Pour utiliser l’électrode cutanée pour le périnée du Kegel8 V for Men, vous devez placer l’électrode cutanée entre l’anus et le scrotum.



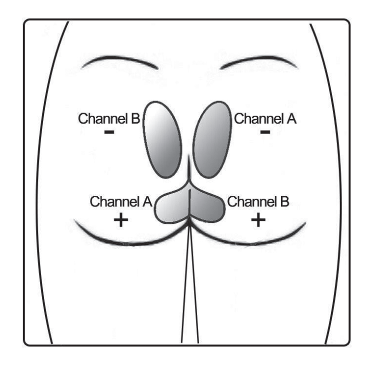
Certains programmes vous permettent d’utiliser une électrode cutanée sur votre cheville. Cela stimule le nerf du tibia qui va jusqu’à l’intérieur de votre cuisse.



Pour en savoir quelle électrode cutanée vous pouvez utiliser pour un programme, veuillez vous référer à la section décrivant le programme en question. Ces sections expliquent également où les électrodes cutanées peuvent être placées.



Certains programmes, comme le soulagement de la douleur du Kegel8, requièrent que vous utilisiez les électrodes cutanées sur le dos. Vous devez les positionner comme montré ici.



Le programme Kegel8 pour le traitement de la vessie hyperactive (OAB) vous permet d'utiliser les électrodes cutanées fixées au niveau de vos fesses.



Pour utiliser une électrode cutanée du Kegel8:

1. Nettoyez et séchez soigneusement votre peau (la zone où vous allez fixer l'électrode cutanée). Veillez à bien enlever toute huile ou lotion qui pourraient endommager vos électrodes cutanées et brûler votre peau. C'est aussi une bonne idée d'épiler/raser tous les poils, car l'adhésif doux tirera sur vos poils lorsque vous retirerez l'électrode cutanée - aïe !

2. Ôtez la feuille de protection d'une électrode cutanée pour révéler sa surface collante.

3. Appliquez l'électrode cutanée à l'endroit souhaité. La surface collante doit être placée directement sur votre peau dans la position indiquée dans les diagrammes.

4. Répétez les étapes 1, 2 et 3 pour chaque électrode cutanée le cas échéant.

5. Connectez les câbles provenant des électrodes cutanées aux câbles conducteurs.

6. Branchez les câbles conducteurs à votre Kegel 8 V for Men.

Vous êtes maintenant prêt à commencer un programme d'exercice du Kegel8.



Commencer un programme d’entraînement Kegel8

Lorsque vous avez configuré votre Kegel8 V for Men et mis en place la sonde fine ou les électrodes cutanées, vous pouvez commencer votre entraînement Kegel8.

1. Appuyez sur ON (Marche) sur l’unité de commande du Kegel8 puis appuyez sur PRG (Programme) jusqu’à ce que le programme de votre choix soit affiché:

P01	Test de sensibilité	SP, SE
P02	Problèmes d’érection	SP, SE
P03	Manque de sensibilité/engourdissement	SP, SE
P04	Incontinence fécale 1	SP, SE
P05	Incontinence fécale 2	SP, SE
P06	Vessie hyperactive	SP, SE
P07	Conditionnement du plancher pelvien	SP, SE
P08	Douleur pelvienne (soulagement de la douleur)	SP, SE
PC1 PC2 PC3	Utilisez des programmes personnalisés (voir Création d’un programme personnalisé à la page 45)	Obligatoire (F) Facultatif

PS (Sonde fine) SE (électrode cutanée)

REMARQUE: Si vous n’avez jamais utilisé votre Kegel8 avec une sonde fine auparavant, vous devriez commencer avec le Programme 01, qui est un test de sensibilité.



2. Pour démarrer le programme, appuyez sur le(s) bouton(s) + pour les connexions que vous êtes en train d'utiliser.
   Lorsque vous appuyez sur un bouton +, l'affichage mA (en milliampères) pour ce(s) canal (canaux) change et votre programme commence. Une fois que votre programme a démarré, appuyez sur le bouton + pertinent pour augmenter l'intensité du courant (en milliampères). Plus l'intensité en mA est élevée, plus votre programme sera efficace, mais choisissez toujours une intensité qui vous convienne. Si vous ressentez une gêne ou une douleur, réduisez l'intensité en mA en appuyant sur le bouton - pour le(s) canal (canaux) que vous utilisez.
   AVERTISSEMENT: Si vous utilisez la **sonde mince**, vous devriez essayer de commencer chaque programme autour de 25 à 30 mA.
   Si vous utilisez les **électrodes cutanées**, n'augmentez pas l'intensité du courant au-delà de 15 mA (une intensité plus élevée pourrait vous blesser et endommager vos électrodes)
3. Lorsque le programme est terminé, votre Kegel8 s'éteint automatiquement. Retirez la sonde et/ou l'électrode cutanée en tirant doucement au niveau de leur base. Ne tirez pas sur les câbles, car cela pourrait endommager votre équipement Kegel8.
4. Prenez soin de vos sondes et de vos électrodes cutanées. Pour plus de détails, voir la section Prendre soin de votre Kegel8® à la page 51.

Utilisez votre Kegel8 V for Men pour faire vos exercices 1 à 2 fois par jour pendant 12 semaines. Si vous utilisez votre Kegel8 régulièrement, vous devriez remarquer l'amélioration de l'état de votre pelvis en quelques semaines. Cependant, certains hommes prennent plus de temps pour répondre au traitement, alors nous vous recommandons d'utiliser un programme 1 à 2 fois par jour pendant 12 semaines au minimum. Si vous souffrez de plusieurs problèmes de santé, utilisez les programmes appropriés en alternance, à des jours différents. Par exemple, si vous souffrez de problèmes d'érection et de douleurs pelviennes, utilisez P02 le lundi, P08 le mardi, P02 le mercredi, P08 le jeudi et ainsi de suite. Veuillez ne pas faire deux sessions à la suite. Nous sommes conscients que vous pourriez être tenté de terminer un exercice et passer à un autre immédiatement - ce n'est pas la meilleure façon de faire travailler votre région pelvienne.

Pour obtenir les meilleurs résultats, voir la section Conseils pour les exercices avec le Kegel8® à la page 49.



Test de sensibilité

Le programme 01 sur votre Kegel8 V for Men est un test de sensibilité. Ce test de « dénervation » est conçu pour tester votre réponse à votre Kegel8 et il fonctionne en envoyant un courant électrique vers la sonde fine ou l'électrode cutanée. Le courant électrique devrait vous amener à ressentir comme des chatouillements dans votre région pelvienne.

Pour effectuer le test de sensibilité du Kegel8:

1. Insérez votre sonde fine ou fixez l'électrode cutanée et connectez-la à votre Kegel8 V for Men.
2. Allumez votre Kegel8 et utilisez le bouton PRG pour naviguer dans les programmes jusqu'à ce que vous atteigniez P 01.
3. Utilisez le bouton + du canal approprié pour augmenter la puissance. Arrêtez d'augmenter la puissance lorsque vous ressentez une sensation de chatouillement ou que la limite recommandée est atteinte (50 mA pour la sonde fine, 15 mA pour l'électrode cutanée).

AVERTISSEMENT: Ne dépassez pas les limites recommandées, car cela pourrait vous blesser et endommager votre équipement Kegel8.

Phase	Type d'exercice	Durée (Minutes)
1	Travail (5 secondes), Repos (8 secondes)	60

Vous devriez sentir comme des chatouillements avec moins de 50 mA. Si c'est le cas, vous pouvez commencer à utiliser les programmes intégrés du Kegel8 V for Men (voir les sections Commencer un programme d'entraînement du Kegel8 à la page 27, Prendre soin de votre Kegel8® à la page 51 et Manque de sensation/engourdissement à la page 33, Nycturie et vessie hyperactive à la page 39). Alternativement, vous pouvez utiliser un programme personnalisé (voir la section Création d'un programme personnalisé à la page 45).

Si vous avez réglé votre Kegel8 à 50mA et que vous ne ressentez pas de sensation de chatouillement, il est possible que vous ayez des lésions nerveuses. C'est assez fréquent après une chirurgie, et c'est quelque chose pour laquelle le Kegel8 peut vous aider. Essayez de lancer le programme P01 avec jusqu'à 50 mA pendant 30 minutes,



2 fois par jour.

Si vous ne ressentez toujours pas de sensation après 1 mois d'utilisation, veuillez consulter un médecin pour un avis médical.

Après le programme, essayez de contracter votre périnée pendant 3 secondes (serrez et maintenez la position, comme si vous cherchiez à retenir des gaz) puis détendez-vous pendant 5 secondes. Si vous pouvez serrer et maintenir cette position à plusieurs reprises pendant 2 minutes sans ressentir de la gêne, vous êtes prêt pour commencer à utiliser un programme intégré ou personnalisé.

Programme de traitement du Kegel8 V for Men

Choisissez le programme qui correspond à votre problème de santé :

Numéro Prog.	Abréviation sur l'écran LCD	
P01	RVRY	Test de sensibilité
P02	EREC	Problèmes d'érection
P03	SENS	Manque de sensibilité/engourdissement
P04	UB1	Incontinence fécale 1
P05	UB2	Incontinence fécale 2
P06	OAB	Nycturie et vessie hyperactive
P07	STRG	Conditionnement du plancher pelvien
P08	PAIN	Douleur pelvienne (soulagement de la douleur)

Alternativement, vous pouvez utiliser un programme personnalisé qu'un professionnel de la santé a créé spécialement pour vous (voir la section Création d'un programme personnalisé à la page 45).



Problèmes d'érection

Si vous souffrez de problèmes d'érection qui sont liés à des causes physiques, Kegel8 V for Men peut vous aider à les traiter. Cela vaut particulièrement si vous avez vécu des problèmes d'érection après une intervention chirurgicale dans la région pelvienne ou si vous avez subi une blessure.

Le Kegel8 V for Men peut vous aider à obtenir des érections plus satisfaisantes en envoyant des impulsions électriques dans votre corps. Ces impulsions renforcent vos muscles du plancher pelvien et stimulent la réparation des tissus et des nerfs. Au fur et à mesure que la région pelvienne se renforce et guérit, vous devriez être en mesure d'obtenir et de maintenir une érection plus facilement.

Bien sûr, tous les problèmes d'érection n'ont pas de causes physiques. Beaucoup d'hommes souffrent de dysfonction érectile en raison de problèmes comme une faible estime de soi, l'anxiété de performance, le stress et la dépression. Il existe d'excellents traitements pour remédier à ces causes de la dysfonction érectile - veuillez contacter votre médecin pour plus d'informations.

Accessoires du Kegel8 pour P02 (problèmes d'érection)

Vous pouvez utiliser les combinaisons suivantes d'accessoires du Kegel8 pour le programme P02 :

- La sonde fine uniquement
- L'électrode cutanée pour le périnée uniquement

Nous considérons que la sonde fine est l'accessoire le plus efficace. En effet, lorsqu'elle est insérée, elle est en contact direct avec les muscles de votre plancher pelvien. Pour utiliser le programme de dysfonction érectile intégré dans votre Kegel8 V for Men:

1. Soit:
    - Insérez votre sonde fine
    - Fixez l'électrode cutanée (sur la zone périnéale)



2. Connectez la sonde fine/l’électrode cutanée à l’unité de commande de votre Kegel8 V for Men.
3. Allumez votre Kegel8 et utilisez le bouton PRG pour naviguer dans les programmes jusqu’à ce que vous atteigniez P02.
4. Utilisez le bouton + du canal approprié pour augmenter la puissance. Arrêtez d’augmenter la puissance lorsque vous ressentez une sensation de chatouillement ou que la limite recommandée est atteinte (50 mA pour la sonde fine, 15 mA pour l’électrode cutanée).

AVERTISSEMENT: Ne dépassez pas les limites recommandées, car cela pourrait vous blesser et endommager votre équipement Kegel8.

Le programme P02 comporte deux phases :

Phase	Type d’exercice	Durée (Minutes)
1	Travail (4 secondes), Repos (8 secondes)	5
2	Travail (6 secondes), Repos (2 secondes)	10
		15 Minutes

Si vous utilisez votre Kegel8 régulièrement, vous devriez remarquer l’amélioration de l’état de votre pelvis en quelques semaines. Comme certains hommes prennent plus de temps pour répondre au traitement, nous vous recommandons d’utiliser un programme 1 à 2 fois par jour pendant 12 semaines au minimum.

Lorsque vous remarquez une amélioration, vous pouvez réduire vos exercices à 2-3 fois par semaine.



Manque de sensibilité/engourdissement

Si vous souffrez d'un manque de sensibilité au niveau de votre pénis ou de l'anus, le programme P03 est fait pour vous. Ce programme de neurorégénération stimule la régénération des nerfs et vous aidera à retrouver plus de sensations dans les zones intimes.

Pour le programme P03, le type d'accessoire Kegel8 que vous aurez besoin d'utiliser, dépend de votre problème de santé :

- Pour améliorer **la sensibilité de votre pénis**, utilisez les électrodes cutanées de surface.
- Pour améliorer **la sensibilité de votre anus**, utilisez:
  - La sonde fine (voir la section Insertion d'une sonde fine de Kegel8® à la page 22)

    Ou

  - L'électrode cutanée sur votre zone du périnée (voir la section Utiliser l'électrode cutanée du Kegel8® à la page 24).

Nous considérons que la sonde fine est l'accessoire le plus efficace.

En effet, lorsqu'elle est insérée, elle est en contact direct avec les muscles de votre plancher pelvien. Mais si vous êtes gêné par l'utilisation de la sonde fine, l'électrode cutanée peut également produire d'excellents résultats.

Pour utiliser le programme d'amélioration de la sensibilité de votre Kegel8 V for Men:

1. Insérez votre sonde fine et connectez-la à l'unité de commande de votre Kegel8 V for Men.

2. Allumez votre Kegel8 et utilisez le bouton PRG pour naviguer dans les programmes jusqu'à ce que vous atteigniez P03.

3. Utilisez le bouton + du canal approprié pour augmenter la puissance. Arrêtez d'augmenter la puissance lorsque vous



ressentez une sensation de chatouillement ou que la limite recommandée est atteinte (50 mA pour la sonde fine, 15 mA pour l'électrode cutanée).

AVERTISSEMENT: Ne dépassez pas les limites recommandées, car cela pourrait vous blesser et endommager votre équipement Kegel8.

Le programme P03 comporte une phase :

Phase	Type d'exercice	Durée (Minutes)
1	Travail (8 secondes), Repos (10 secondes)	20

Si vous utilisez votre Kegel8 régulièrement, vous devriez remarquer l'amélioration de l'état de votre pelvis en quelques semaines. Comme certains hommes prennent plus de temps pour répondre au traitement, nous vous recommandons d'utiliser un programme 1 à 2 fois par jour pendant 12 semaines au minimum.

Lorsque vous remarquez une amélioration, vous pouvez réduire vos exercices à 2-3 fois par semaine.



Incontinence fécale 1

Si vous souffrez d'incontinence fécale, vous devriez commencer par le programme P04 et lorsque vous vous sentez une amélioration de votre état, continuez avec le programme P05.

REMARQUE : Consultez toujours votre médecin si vous souffrez d'incontinence fécale.

Pour les programmes d'incontinence du Kegel8, vous pouvez choisir d'utiliser :

- La sonde fine uniquement (voir la section Insertion d'une sonde fine de Kegel8® à la page 22)
- L'électrode cutanée pour le périnée uniquement (voir la section Utilisation d'une électrode cutanée de Kegel8® à la page 24)

Nous considérons que la sonde fine est l'accessoire le plus efficace. En effet, lorsqu'elle est insérée, elle est en contact direct avec les muscles de votre plancher pelvien. Mais si vous êtes gêné par l'utilisation de la sonde fine, l'électrode cutanée peut également produire d'excellents résultats.

Pour utiliser le programme pour l'incontinence (sévère) de votre Kegel8 V for Men :

1. Insérez votre sonde fine ou fixez vos électrodes cutanées et connectez-la (les) à l'unité de commande de votre Kegel8 V for Men.

2. Allumez votre Kegel8 et utilisez le bouton PRG pour naviguer dans les programmes jusqu'à ce que vous atteigniez P04.

3. Utilisez le bouton + du canal approprié pour augmenter la puissance. Arrêtez d'augmenter la puissance lorsque vous ressentez une sensation de chatouillement ou que la limite recommandée est atteinte (50 mA pour la sonde fine, 15 mA pour l'électrode cutanée).



AVERTISSEMENT: Ne dépassez pas les limites recommandées, car cela pourrait vous blesser et endommager votre équipement Kegel8.

Le programme P04 comporte une phase :

Phase	Type d’exercice	Durée (Minutes)
1	Travail (5 secondes), Repos (5 secondes)	40

Pour de meilleurs résultats, utilisez P04 pendant 3 jours, P07 pendant 2 jours, puis de nouveau P04 pendant 3 jours, et ainsi de suite. Lorsque vous constatez une amélioration de votre état, utilisez le programme P05 au lieu du P04.

Si vous utilisez votre Kegel8 régulièrement, vous devriez remarquer l’amélioration de l’état de votre pelvis en quelques semaines. Comme certains hommes prennent plus de temps pour répondre au traitement, nous vous recommandons d’utiliser un programme 1 à 2 fois par jour pendant 12 semaines au minimum.



Incontinence fécale 2

Si vous souffrez d'incontinence intestinale modérée, vous devriez utiliser le programme P05. Veuillez envisager d'utiliser P01 puis P04 avant d'utiliser le programme pour l'incontinence fécale P05, dont les paramètres de stimulation sont élevés. Le programme P05 est adapté à des sensations normales et l'incontinence légère.

REMARQUE : Consultez toujours votre médecin si vous souffrez d'incontinence fécale.

Pour les programmes d'incontinence du Kegel8, vous pouvez choisir d'utiliser :

- La sonde fine uniquement (voir la section Insertion d'une sonde fine de Kegel8® à la page 22)
- L'électrode cutanée pour le périnée uniquement (voir la section Utilisation d'une électrode cutanée de Kegel8® à la page 24).

Nous considérons que la sonde fine est l'accessoire le plus efficace. En effet, lorsqu'elle est insérée, elle est en contact direct avec les muscles de votre plancher pelvien. Mais si vous êtes gêné par l'utilisation de la sonde fine, l'électrode cutanée peut également produire d'excellents résultats.

Pour utiliser le programme intégré contre l'incontinence (modérée) de votre Kegel8 V for Men :

1. Insérez votre sonde fine ou fixez vos électrodes cutanées et connectez-la (les) à l'unité de commande de votre Kegel8 V for Men.

2. Allumez votre Kegel8 et utilisez le bouton PRG pour naviguer dans les programmes jusqu'à ce que vous atteigniez P05.

3. Utilisez le bouton + du canal approprié pour augmenter la puissance. Arrêtez d'augmenter la puissance lorsque vous ressentez une sensation de chatouillement ou que la limite



recommandée est atteinte (50 mA pour la sonde fine, 15 mA pour l'électrode cutanée).

AVERTISSEMENT: Ne dépassez pas les limites recommandées, car cela pourrait vous blesser et endommager votre équipement Kegel8.

Le programme P05 comporte une phase :

Phase	Type d'exercice	Durée (Minutes)
1	Travail (5 secondes), Repos (7 secondes)	15

Pour obtenir de meilleurs résultats, utilisez **P05** pendant 3 jours, **P07** pendant 2 jours, puis de nouveau **P05** pendant 3 jours et ainsi de suite.

Si vous utilisez votre Kegel8 régulièrement, vous devriez remarquer l'amélioration de l'état de votre pelvis en quelques semaines. Comme certains hommes prennent plus de temps pour répondre au traitement, nous vous recommandons d'utiliser un programme 1 à 2 fois par jour pendant 12 semaines au minimum.

Lorsque vous remarquez une amélioration, vous pouvez réduire vos exercices à 2-3 fois par semaine.



Nycturie et vessie hyperactive

Le Kegel8 V for Men peut aider à traiter la vessie hyperactive (OAB) et la nycturie (besoin d'uriner la nuit). Si vous souffrez de l'un de ces problèmes, ne vous inquiétez pas - Le Kegel8 vous aidera à reprendre le contrôle.

Pour le programme Nycturie et vessie hyperactive du Kegel8, vous pouvez utiliser :

- La sonde fine uniquement
- La sonde fine + les électrodes cutanées fixées à la cheville

Lorsque vous utilisez cette combinaison, connectez la sonde fine au canal A et les électrodes cutanées au canal B.

- Les électrodes cutanées fixées en bas du dos
- Les électrodes cutanées fixées à la cheville

Pour plus d'informations sur l'utilisation de la sonde fine et des électrodes cutanées, veuillez vous référer à :

- La section Insertion d'une sonde fine de Kegel8® (voir à la page 22)
- La section Utilisation d'une électrode cutanée de Kegel8® (voir à la page 24).

Nous considérons que la sonde fine est l'accessoire le plus efficace.

En effet, lorsqu'elle est insérée, elle est en contact direct avec les muscles de votre plancher pelvien. Mais si vous êtes gêné par l'utilisation de la sonde fine, les électrodes cutanées peuvent également produire d'excellents résultats.

Pour utiliser le programme intégré de contrôle de la vessie de votre Kegel8 V for Men :

1. Insérez votre sonde fine ou fixez vos électrodes cutanées et connectez-la (les) à l'unité de commande de votre Kegel8 V for Men.



2. Allumez votre Kegel8 et utilisez le bouton PRG pour naviguer dans les programmes jusqu'à ce que vous atteigniez P06.

3. Utilisez le bouton + du canal approprié pour augmenter la puissance. Arrêtez d'augmenter la puissance lorsque vous ressentez une sensation de chatouillement ou que la limite recommandée est atteinte (50 mA pour la sonde fine, 15 mA pour l'électrode cutanée).

AVERTISSEMENT: Ne dépassez pas les limites recommandées, car cela pourrait vous blesser et endommager votre équipement Kegel8.

Le programme P06 comporte une phase :

Phase	Type d'exercice	Durée (Minutes)
1	Travail (10 secondes), Repos (5 secondes)	20

Si vous utilisez votre Kegel8 régulièrement, vous devriez remarquer l'amélioration de l'état de votre pelvis en quelques semaines. Comme certains hommes prennent plus de temps pour répondre au traitement, nous vous recommandons d'utiliser un programme 1 à 2 fois par jour pendant 12 semaines au minimum. Lorsque vous remarquez une amélioration, vous pouvez réduire vos exercices à 2-3 fois par semaine.

Si vous souffrez de nycturie et que vous ne voyez pas d'amélioration après 12 semaines, veuillez utiliser P07 (voir la section Conditionnement du plancher pelvien à la page 41). Votre nycturie peut être due à d'autres faiblesses de votre plancher pelvien.



Conditionnement du plancher pelvien

Si vos muscles du plancher pelvien sont forts et en bonne santé, vous aurez envie de les garder ainsi. Vous serez donc heureux de savoir que le Kegel8 V for Men comprend des exercices pour augmenter la puissance et l'endurance de votre pelvis et qui vont garder vos muscles, fibres et ligaments du plancher pelvien dans un état fantastique. Ce programme convient également pour renforcer le tissu pelvien affaibli.

Pour le programme de renforcement et d'endurance du pelvis du Kegel8, vous pouvez utiliser :

- La sonde fine uniquement
- L'électrode cutanée pour le périnée uniquement

Nous considérons que la sonde fine est l'accessoire le plus efficace.

En effet, lorsqu'elle est insérée, elle est en contact direct avec les muscles de votre plancher pelvien. Mais si vous êtes gêné par l'utilisation de la sonde fine, les électrodes cutanées peuvent également produire d'excellents résultats.

Pour utiliser le programme de renforcement du pelvis de votre Kegel8 V for Men :

1. Soit:
    - Insérez votre sonde fine
    - Fixez l'électrode cutanée (sur la zone périnéale)
2. Connectez la sonde fine/l'électrode cutanée à l'unité de commande de votre Kegel8 V for Men.
3. Allumez votre Kegel8 et utilisez le bouton PRG pour naviguer dans les programmes jusqu'à ce que vous atteigniez P07



4. Utilisez le bouton + du canal approprié pour augmenter la puissance. Arrêtez d'augmenter la puissance lorsque vous ressentez une sensation de chatouillement ou que la limite recommandée est atteinte (50 mA pour la sonde fine, 15 mA pour l'électrode cutanée).

AVERTISSEMENT: Ne dépassez pas les limites recommandées, car cela pourrait vous blesser et endommager votre équipement Kegel8.

Le programme P07 comporte une phase :

Phase	Type d'exercice	Durée (Minutes)
1	Travail (5 secondes), Repos (5 secondes)	60

Si vous utilisez votre Kegel8 régulièrement, vous devriez remarquer l'amélioration de l'état de votre pelvis en quelques semaines. Comme certains hommes prennent plus de temps pour répondre au traitement, nous vous recommandons d'utiliser le programme de renforcement du pelvis 2 fois par jour pendant 12 semaines au minimum.

Lorsque vous remarquez une amélioration, vous pouvez réduire vos exercices à 2-3 fois par semaine.



Douleur pelvienne (soulagement de la douleur)

Le Kegel8 V for Men peut aider à soulager la douleur pelvienne. Si vous souffrez de gêne au niveau du pelvis ou que vous ressentez des douleurs après la chirurgie, le programme de soulagement de la douleur est fait pour vous.

Le programme de soulagement de la douleur du Kegel8 V for Men est le programme P08 sur votre unité de commande. Vous pouvez l'utiliser avec :

- La sonde fine uniquement (voir la section Insertion d'une sonde fine de Kegel8® à la page 22)
- L'électrode cutanée pour le périnée uniquement (voir la section Utilisation d'une électrode cutanée de Kegel8® à la page 24).

Nous considérons que la sonde fine est l'accessoire le plus efficace.

En effet, lorsqu'elle est insérée, elle est en contact direct avec les muscles de votre plancher pelvien. Mais si vous êtes gêné par l'utilisation de la sonde fine, les électrodes cutanées peuvent également produire d'excellents résultats.

Pour utiliser le programme de renforcement du pelvis de votre Kegel8 V for Men :

1. Insérez votre sonde fine ou fixez vos électrodes cutanées et connectez-la (les) à l'unité de commande de votre Kegel8 V for Men.

2. Allumez votre Kegel8 et utilisez le bouton PRG pour naviguer dans les programmes jusqu'à ce que vous atteigniez P08

3. Utilisez le bouton + du canal approprié pour augmenter la puissance. Arrêtez d'augmenter la puissance lorsque vous ressentez une sensation de chatouillement ou que la limite recommandée est atteinte (50 mA pour la sonde fine, 15 mA pour l'électrode cutanée). Ne dépassez pas ces limites, car cela pourrait vous blesser et endommager votre équipement Kegel8.



Le programme P08 comporte une phase :

Phase	Type d’exercice	Durée (Minutes)
1	Travail (5 secondes), Repos (15 secondes)	15

Si vous utilisez votre Kegel8 régulièrement, vous devriez remarquer l’amélioration de l’état de votre pelvis en quelques semaines. Comme certains hommes prennent plus de temps pour répondre au traitement, nous vous recommandons d’utiliser le programme de renforcement du pelvis 2 fois par jour pendant 12 semaines au minimum.

Lorsque vous remarquez une amélioration, vous pouvez réduire vos exercices à 2-3 fois par semaine.



Création d’un programme personnalisé

Beaucoup d’hommes trouvent que les programmes prédéfinis qui sont intégrés dans le Kegel8® sont parfaits pour traiter leurs problèmes de plancher pelvien. Mais dans certaines situations, un médecin peut conseiller un autre type de programme. Voilà pourquoi le Kegel8 V for Men dispose d’une fonction de programme personnalisé qui permet aux médecins de créer jusqu’à 3 programmes conçus spécialement pour vous.

Pour créer un programme personnalisé :

1. Appuyez sur le bouton ON pour allumer votre unité de commande du Kegel8
2. Appuyez sur le bouton **PRG** à l’avant à plusieurs reprises, jusqu’à ce que l’écran LCD affiche **PC 1**, **PC 2**, ou **PC 3**. Ce sont vos 3 emplacements de mémoire pour les programmes personnalisés.
3. Appuyez sur le bouton **SET** pendant 3 secondes. Le symbole **Hz** affiché sur l’écran LCD va clignoter pour montrer qu’il est sélectionné et prêt pour l’entrée d’une valeur.
4. Appuyez sur le bouton SET pendant 3 secondes. Le symbole Hz affiché sur l’écran LCD va clignoter pour montrer qu’il est sélectionné et prêt pour l’entrée d’une valeur.
   REMARQUE : Hz, µS, WRK, RST, RMP, ALT et **SYN** sont expliqués à la fin de cette section.
5. Appuyez sur le bouton + du canal A. Le symbole **µS** clignote. Utilisez les boutons + et – du canal B pour régler la durée de l’impulsion (pouvant être comprise entre 50 et 450 µS)
6. Appuyez sur le bouton + du canal A. Le symbole **MIN** clignote. Utilisez les boutons + et - du canal B pour régler la longueur du premier temps de phase. Vous pouvez utiliser une valeur comprise entre 1 et 99 minutes.

   REMARQUE : Si vous voulez que le programme s’arrête sur cette phase, réglez la valeur MIN à 0.



7. Appuyez sur le bouton + du canal A. Les symboles Work (Travail) et Rest (Repos) clignotent. Par défaut, le programme est réglé sur un exercice de travail/repos.
   Si vous voulez que cette phase de votre programme personnalisé stimule votre région pelvienne en continu, appuyez sur le bouton + du canal B de sorte que le symbole CONT clignote à la place des symboles Work (Travail) et Rest (Repos).
   Si vous choisissez CONT, passez directement à l’étape 17.
8. Appuyez sur le bouton + du canal A. WRK s’affiche et clignote.
9. Utilisez les boutons + et - du canal B pour définir la durée de travail (2-99 secondes).
10. Appuyez sur le bouton + du canal A. RST s’affiche et clignote.
11. Utiliser les boutons + et - du canal B pour définir la durée de repos (2-99 secondes).
12. Appuyez sur le bouton + du canal A. RP apparaît et clignote.
13. Utilisez les boutons + et - pour le canal B pour régler le temps de montée (2-99 secondes).
14. Appuyez sur le bouton + du canal A. SYN s’affiche et clignote. Cela signifie que la phase est configurée pour utiliser un courant synchrone (l’unité de commande Kegel8 enverra une charge sur les deux canaux en même temps).
    Si vous voulez que la phase utilise un courant alternatif, appuyez sur le bouton + ou - du canal B. Si votre unité de contrôle Kegel8 est réglée sur alternatif (ALT), elle enverra une charge sur un seul canal. Lorsque cette charge est terminée, votre Kegel8 enverra une autre charge via l’autre canal. Si vous réglez la phase pour qu’elle utilise ALT, passez directement à l’étape 17.
15. Appuyez sur le bouton + du canal A. DY s’affiche et clignote.
16. Utilisez les boutons + et - du canal B pour régler le retard pour le canal B (0-4 secondes). Le retard est le temps que votre unité de



contrôle Kegel8 attend avant d'envoyer une autre charge sur le canal B (après qu'il ait fini d'envoyer une charge sur le canal A).

17. Appuyez sur le bouton + du canal A. Le menu retourne à l'étape 2 et le symbole Hz clignote.
18. Pour régler la phase suivante, appuyez sur le bouton SET. Le symbole de la phase clignote au cours de la phase suivante.
19. Répétez cette procédure à partir de l'étape 2 pour chaque phase que vous souhaitez inclure dans votre programme.
20. Lorsque vous avez ajouté toutes les phases dont vous avez besoin pour votre programme personnalisé, appuyez sur le bouton PRG. Votre programme personnalisé est maintenant sauvegardé dans la mémoire de votre Kegel8 V for Men. Pour l'utiliser, il vous suffit de sélectionner le canal PC que vous avez utilisé pour configurer le programme (voir l'étape 2).

REMARQUE: Vous pouvez modifier un programme personnalisé à tout moment - il suffit de répéter cette procédure et de modifier les paramètres pour répondre à vos besoins.

La phase en cours de réglage

Mode Phase

3 Hz
250 µs
PC1
5 : WK
MIN
4
SEC

● Work
● Rest
● Alt
● Cont
● Mod

Le(s) paramètre(s) que vous êtes en train de modifier (Work (travail) est montré ici)

Durée de Work (travail), Rest (Repos), Ramp (Montée) ou Delay (retard) en secondes

Durée totale du programme



Paramètres du programme Kegel8 - Explication

Chaque programme Kegel8 dispose de plusieurs réglages que vous devez comprendre si vous créez un programme personnalisé. Apprendre à connaître comment ces paramètres fonctionnent vous aidera également à comprendre les spécifications des programmes prédéfinis

- **Hz** - Le nombre d'impulsion par seconde (en Hertz). En général, les fréquences allant de 1 à 15 Hz conviennent pour le traitement des fibres musculaires à réponse lente, et celles allant de 35 à 45 Hz pour les fibres musculaires à réponse rapide. Les valeurs supérieures ou égales à 45 Hz sont utilisées pour le traitement de la fatigue musculaire et la stimulation de la force et de la souplesse musculaire.
- **μS** - La durée d'une seule impulsion (la « largeur d'impulsion »). Plus une impulsion est large, plus elle pénètre dans les muscles.
- **RP** (Ramp Up) - le temps qu'il faut pour réaliser une contraction musculaire complète (en secondes).
- **WRK** (Work) - la durée de contraction du muscle induite par le courant électrique (travail). Encore une fois, c'est une valeur exprimée en secondes.
- **RST** (Rest) - L'intervalle de temps entre chaque impulsion (en secondes). Les muscles se reposent pendant ce laps de temps.
- **ALT** (Alternance) - Le Kegel8 délivre un courant électrique à un canal à la fois.
- **SYN** (Synchrone) - Le Kegel8 délivre un courant électrique aux deux canaux en même temps.

Verrouillage et déverrouillage de votre Kegel8

Si vous voulez verrouiller votre Kegel8 pour qu'un seul programme spécifique soit disponible :

1. Sélectionnez le programme que vous souhaitez verrouiller, puis retirez le couvercle de la batterie au dos du Kegel8.
2. Avec d'un instrument fin, comme une épingle, appuyez sur le bouton de verrouillage en renfoncement jusqu'à ce que vous entendiez un double bip. Le Kegel8 est maintenant verrouillé.

Pour déverrouiller votre Kegel8, appuyez à nouveau sur le bouton de verrouillage jusqu'à ce que vous entendiez un bip unique. Ensuite, appuyez sur le bouton SET à l'avant.



Conseils pour les exercices avec le Kegel8®

- **Utilisez un niveau d'intensité approprié**
  L'intensité électrique nécessaire pour stimuler les muscles du plancher pelvien varie en fonction des personnes. Par défaut, l'unité Kegel8 a une sortie de 0 mA et vous devez augmenter l'intensité manuellement en appuyant sur le bouton +. Vous devez augmenter l'intensité jusqu'à un niveau où vous pouvez sentir les effets de l'impulsion électrique sans ressentir de la gêne.
  Beaucoup d'hommes trouvent qu'un réglage autour de 30 mA est un bon point de départ pour utiliser la sonde, mais il n'y a que vous qui puissiez dire si cela reste confortable pour vous.
  Si vous utilisez les électrodes cutanées, vous devez utiliser une intensité plus faible - ne dépassez pas 15 mA car cela pourrait vous blesser et endommager vos électrodes.
  Au fur et à mesure que vos muscles du plancher pelvien se renforcent, vous devriez sentir quand vous pouvez augmenter l'intensité de sortie.

- **Utilisez la phase de relaxation - elle est essentielle**
  Cela peut être tellement tentant de pousser vraiment vos muscles et de réduire les étapes de relaxation. Mais ne faites surtout pas cette erreur - la phase de relaxation est tout aussi importante pour vos problèmes musculaires que la phase de travail.

  Lorsque vous faites travailler vos muscles, ils se contractent et le sang est expulsé hors d'eux. Lorsque vous vous détendez, le sang reflue dans le muscle. Ce processus contribue à augmenter le flux sanguin, à réparer les tissus et à traiter votre problème musculaire. Donc, si vous surmenez vos muscles sans les détendre suffisamment, leur état ne va pas s'améliorer rapidement. Pour obtenir les meilleurs résultats avec les exercices Kegel8, il faut bien équilibrer le travail et le repos.



- **Faites les exercices 1 à 2 fois par jour pendant 12 semaines**

  Nous vous recommandons d’utiliser le Kegel8 1 ou 2 fois par jour pendant 12 semaines. Alternez entre les programmes de votre choix et le programme P07 tous les jours (P07 est une routine d’exercices généraux, voir la section Conditionnement du plancher pelvien à la page 41). Par exemple :

  Lundi P03

  Mardi P07

  Mercredi P03

  Jeudi P07

  Vendredi P03 et ainsi de suite.

  Si vous avez un meilleur contrôle musculaire, vous pouvez utiliser P07 (Conditionnement du plancher pelvien) de manière régulière pour conserver votre force musculaire.

  Si vous décidez de faire les exercices deux fois par jour, il est important de ne pas faire les sessions à la suite. En effet, vos muscles du plancher pelvien ont besoin de temps pour récupérer entre les séances. Nous vous suggérons d’utiliser le Kegel8 une fois le matin et une fois le soir.

- **Soyez patient. Le Kegel8 VA améliorer l’état de votre plancher pelvien**

  Tout le monde est différent. Certaines personnes réagissent au Kegel8 exercices très rapidement, alors qu’avec d’autres, il faut un certain nombre de semaines pour qu’elles sentent des améliorations réelles. Mais rassurez-vous : si vous utilisez régulièrement le Kegel8 et que vous suivez attentivement nos instructions, vos muscles du plancher pelvien et vos fibres nerveuses se renforceront.



Prendre soin de votre Kegel8®

Accessoires et modifications

Utilisez uniquement des accessoires homologués CE, tels que des sondes, avec votre Kegel8 V for Men. Ne modifiez pas votre Kegel8 V for Men. Effectuer des réglages non autorisés sur votre Kegel8 annulera votre garantie et peut causer des blessures.

Soin à apporter à l'écran (LCD) du Kegel8

L'écran LCD de votre Kegel8 est recouvert d'un film protecteur fin. Ce film permet de protéger votre écran LCD des rayures.

Si votre écran LCD semble être rayé, ôtez délicatement le film protecteur. Si la rayure a seulement endommagé le film protecteur, il peut être remplacé avec un autre film protecteur d'écran. Cependant, si l'écran est lui-même endommagé, vous devrez le faire réparer. Pour plus d'informations, veuillez contacter le Service à la clientèle (voir la page 66).

Lorsque vous nettoyez votre Kegel8, veuillez ne pas utiliser de sprays nettoyants ou des solutions de nettoyage à base d'alcool car ils pourraient endommager l'écran LCD.

Soins à apporter à la sonde Kegel8

Each Kegel8 probe is designed for ease of use and should last 12-18 months with proper care.

- N'immergez jamais la sonde dans l'eau bouillante ou des liquides bouillants. Cela pourrait endommager la sonde.
- Lors de l'insertion d'une sonde, maintenez sa base. Ne la tenez pas par les câbles car cela pourrait endommager la sonde.
- Avant utilisation, nettoyez toujours la sonde avec de l'eau savonneuse chaude mais non bouillante. Alternativement, vous pouvez nettoyer votre sonde avec un nettoyant antibactérien comme notre propre nettoyant Kegel8 Klean.



Soins à apporter à l’électrode cutanée Kegel8

Les électrodes cutanées de votre Kegel8 V for Men peuvent être réutilisées et, avec les soins appropriées, elles devraient durer environ 10-15 séances d’exercice.

Pour prendre soin de vos électrodes cutanées :

- Après utilisation, placez le côté collant de l’électrode à nouveau contre la feuille plastique (fournie avec les électrodes cutanées).

  Si la surface ne colle plus, vous devez acheter des nouvelles électrodes cutanées pour remplacer les anciennes. Vous pouvez les acheter sur le site Internet www.Kegel8.com.

- Conservez vos électrodes cutanées dans un endroit propre et sec. Nous vous recommandons de les conserver dans leur emballage d’origine.



Soins à apporter aux câbles conducteurs et connexions

Les câbles conducteurs et les connexions sont essentiels pour votre Kegel8. Veuillez donc les traiter avec soin :

- Manipulez toujours soigneusement les câbles
- N'étirez pas ou ne tordez pas les fils, car cela pourrait les endommager. Si vos câbles sont endommagés, votre Kegel8 pourrait ne plus être capable d'envoyer les impulsions électriques vers votre (vos) sonde(s) ou les électrodes cutanées.
- Faites attention lorsque vous connectez les câbles. Les connexions sur le Kegel8 et ses sondes sont conçues pour qu'elles puissent se connecter aux câbles facilement. Ne forcez pas sur les câbles.
- Ne coupez pas les câbles et ne tentez pas de modifier les connexions.

Entretien de la pile

Pour prendre soin de la pile :

- Remplacez la pile quand son niveau de charge est bas (un indicateur de l'état de la pile apparaît sur l'écran LCD lorsque le niveau de charge est bas).
- Si vous ne prévoyez pas d'utiliser le Kegel8 pendant une semaine ou plus, veuillez retirer la pile. Les piles peuvent fuir. Par conséquent en enlevant la pile, vous protégez votre Kegel8.
- Vérifiez régulièrement la pile pour déceler les signes de décharge. Si la pile semble fuir, remplacez-la.
- Nous vous recommandons d'utiliser une pile alcaline GP Pro 9v.

Kegel8 Disposal - Use our Recycling Service

Lorsque vous devez vous débarrasser des piles du Kegel8, des sondes ou le dispositif Kegel8 lui-même, veuillez nous les envoyer. Nous veillerons à ce qu'ils soient éliminés correctement et que les matériaux soient recyclés lorsque cela est possible.





Foire aux questions

Q: Est-ce que le Kegel8 V for Men va affecter ma fertilité ?

Non. Le Kegel8 n’affectera pas votre capacité à engendrer des enfants. Le Kegel8 peut vous aider à renforcer les muscles du plancher pelvien et à obtenir des érections plus fortes. Il peut donc améliorer votre vie sexuelle !

Q: Puis-je utiliser Kegel8 si j’ai des hémorroïdes ou une fissure anale ?

Oui, mais nous vous recommandons d’utiliser seulement les électrodes cutanées. La sonde fine peut aggraver les problèmes que vous avez au niveau de votre anus, y compris les hémorroïdes, les fissures anales, les coupures, les infections, etc.

Q: J’ai subi une chirurgie pelvienne. Dans combien de temps puis-je commencer à utiliser mon Kegel8 ?

Veuillez consulter votre médecin ou un autre professionnel de santé car chaque cas est différent. Utiliser le Kegel8 après une chirurgie pelvienne pourrait contribuer à accélérer la guérison car c’est un moyen efficace de renforcer votre plancher pelvien.

Q: J’ai souffert d’un prolapsus anal. Puis-je utiliser le Kegel8 ?

Oui, bien sûr. Lorsqu’il est utilisé avec la sonde fine, le Kegel8 peut vous aider à vous rétablir.

Si vous avez souffert d’un prolapsus intestinal ou rectal, vous devez impérativement renforcer votre plancher pelvien.

Veuillez toujours commencer en douceur avec le programme P01. Consultez toujours votre médecin ou un spécialiste de l’incontinence pour traiter votre prolapsus.

Q: Jusqu’où dois-je insérer la sonde ?

La sonde doit être insérée environ 2 pouces (5,5 cm) à l’intérieur de votre anus. C’est le niveau optimal pour stimuler les muscles du plancher pelvien.



Q: Je trouve l'insertion de la sonde douloureuse. Que dois-je faire ?

Essayez d'utiliser davantage de lubrifiant à base d'eau, tel que le KE Gel. Essayez également de vous détendre. Installez-vous dans une position confortable pour faciliter la relaxation avant l'insertion. Ne repoussez pas la sonde. Si cela ne vous aide pas, consultez votre médecin. Vous pouvez avoir un problème non diagnostiqué qui provoque une gêne dans la zone anale.

Q: Mon objectif est d'atteindre 40 mA, mais avec certains programmes, cela chute à 30 mA - à quoi est-ce dû ?

Bien que le programme exécute sa routine prédéfinie, la fréquence et la durée des impulsions électriques varient. Lorsque la fréquence et la longueur des impulsions augmentent, l'intensité en mA chute de sorte que l'intensité ne vous prenne pas par surprise. Donc, si vous ressentez une diminution de l'intensité, il suffit d'utiliser le bouton + pour augmenter les mA et atteindre à nouveau un niveau confortable.

Q: Est-il normal d'avoir une érection lors de l'utilisation du Kegel8 ?

Tout à fait ! Beaucoup d'hommes trouvent qu'ils sont excités lors de l'utilisation de la sonde fine et les électrodes cutanées. C'est parfaitement normal et il s'agit de la réponse naturelle de votre corps à la stimulation. Le courant électrique provenant de votre Kegel8 provoque une réponse dans vos tissus que votre corps peut interpréter comme une stimulation sexuelle.

Si vous pensez qu'avoir une érection peut affecter votre état de santé, veuillez consulter votre médecin avant d'utiliser le Kegel8 V for Men.



Q: Pourquoi ne puis-je pas augmenter l'intensité en mA au-delà de 6, 7 ou 8 ?

C'est un problème qui est habituellement causé par les sondes ou électrodes de surface qui ne sont pas en contact efficace avec vos muscles. Nous vous recommandons d'utiliser votre Kegel8 en position couchée ou assise avec les jambes surélevées. Cela aidera à ce que la sonde ne tombe pas de sa position.

Si les bandes métalliques de la sonde ne sont pas en contact direct avec vos muscles, l'intensité en mA ne peut pas augmenter davantage et le courant se coupe pour votre sécurité. Vous pouvez également obtenir de meilleurs résultats en utilisant un lubrifiant à base d'eau, comme le KE Gel.

Q: Pourquoi est-ce que je ne sens la stimulation que d'un côté ?

Cela pourrait être dû à :

1. La position de la sonde. Pour fonctionner correctement, les bandes métalliques de la sonde doivent être en contact direct avec vos muscles. Nous vous recommandons de vous asseoir avec vos jambes maintenues étroitement l'une contre l'autre et de serrer votre plancher pelvien autant que possible contre la sonde. Vous pouvez également obtenir de meilleurs résultats en utilisant un lubrifiant à base d'eau, comme le KE Gel.
2. Vous pouvez avoir des lésions nerveuses sur un côté. Ce type de lésion nerveuse peut se produire après une blessure ou une intervention chirurgicale. Cela signifie que vous avez moins de sensations sur un côté. Si tel est le cas, nous vous recommandons d'utiliser le programme P03 pour stimuler la repousse des nerfs.

   Appelez notre service d'assistance téléphonique pour obtenir plus d'informations ou visitez le site Internet : www.kegel8.com



Q: Pourquoi est-ce qu'il y a deux canaux ?

Il y a deux canaux parce que le Kegel8 vous permet d'utiliser les divers accessoires du Kegel8 (sonde fine, électrodes cutanée) dans différentes combinaisons. Vous verrez que certains programmes vous permettent d'utiliser la sonde fine dans le canal A et une électrode cutanée dans le canal B.

Nous proposons une gamme d'électrodes cutanées et de sondes anales sur le site Internet www.kegel8.com.

Q: Comment puis-je nettoyer ma sonde ?

Il suffit de rincer la partie insérée à l'eau du robinet, en gardant les câbles au sec tout le temps. Ne faites pas bouillir la sonde. Elle peut être stérilisée en utilisant une solution de stérilisation douce ou vous pouvez vaporiser du Kegel8 Klean, qui est un nettoyant anti-bactérien. Pour plus d'informations, voir la section Prendre soin de votre Kegel8® à la page 51.

Q: Combien de temps la pile dure-t-elle ?

Si vous utilisez le Kegel8 quotidiennement, la pile devrait durer environ 3 mois. Vous pouvez obtenir des piles de remplacement chez nous ou auprès de votre supermarché local - veuillez choisir une pile de 9V de qualité qui ne fuira pas. Vous saurez quand votre pile sera faible, car une icône en forme de pile clignotera sur l'écran de votre Kegel8. Pour plus d'informations, voir la section Prendre soin de votre Kegel8® à la page 51

Q: Combien de temps ma sonde durera-t-elle ?

Avec une utilisation normale, la sonde devrait durer entre 12 et 18 mois. Nous vous conseillons de remplacer la sonde après ce temps pour vous assurer de continuer à obtenir les meilleurs résultats possibles avec votre Kegel8. Pour plus d'informations, voir la section Prendre soin de votre Kegel8® à la page 51

Q: Je ne trouve pas la réponse à ma question?

Contactez le Service à la clientèle (voir la page 63), nous sommes là pour vous aider.



Caractéristiques techniques du STIM

1. Canaux double : circuits isolés individuellement.
2. Amplitude : 0 - 90 mA avec une charge de 500 ohms ; à titre indicatif seulement. L'intensité mA réelle aura tendance à être inférieure à celle indiquée en raison de l'impédance de l'électrode :
   - Avec une charge de 1000 ohms (électrodes en mauvais état), le maximum sera limité à 70 mA
   - Avec une charge de 1500 ohms, le maximum sera limité à 65 mA.
3. Type : Courant constant, tension de sortie maximale : 180 V + 10/- 30 V
4. Forme d'onde : Asymétrique, biphasique rectangulaire avec courant CC zéro
5. Largeur d'impulsion sélectionnable : 50 µS - 450 µS [2 % de précision].
6. Sélection de la fréquence d'impulsion : en mode continu 2 Hz - 100 Hz [2 % de précision].
7. Durée du traitement sélectionnable : de 1 à 90 minutes.
8. Indicateur de pile faible : Si la pile descend en dessous de 6,9 V +/- 0,2 V, le symbole de la pile clignote une fois par seconde.
9. Détection des électrodes ouvertes : Si un circuit ouvert est détecté à la sortie du canal A ou B, le courant de sortie est réinitialisé à 0.
10. Temps de montée : 0,3 - 9,9 secondes.
11. Pile : PP3 alcaline, 9V. Durée moyenne de la pile [de la norme 800 mAh, alcaline] : 19 heures.
12. Si la tension de la pile est inférieure à 6,6 V (+/- 0,2 V), l'appareil ne s'allume pas.

Durée de vie prévue :
5 ans. L'utilisation et l'entretien soignés prolonge la durée de vie de l'unité au-delà de la durée de vie prévue.

Dimensions physiques : 108 x 62 x 23 mm.

Poids : 0,07 kg sans pile, 0,1 kg avec pile.

Conditions environnementales d'utilisation : + 5 à + 40 degrés Celsius, 15 - 93 % d'humidité.

Conditions environnementales pour le stockage et le transport : -10 à + 50 degrés Celsius. 0 - 90 % d'humidité.



Compatibilité électromagnétique et interférences (CEM)

Les produits Kegel8® sont conçus pour produire de très faibles niveaux d'émission (interférence) de fréquence radio (RF) et pour être protégés des effets des interférences produites par d'autres équipements fonctionnant dans leur voisinage. Ils sont également résistants aux dommages liés à une décharge électrostatique lorsque le produit est utilisé dans un environnement domestique et/ou clinique typique.

Ils sont certifiés conformes à la norme CEM internationale EN60601-1-2.

Tableau 201 : Guide et déclaration du fabricant - émissions électromagnétiques		
Le produit Kegel8® est destiné à être utilisé dans l'environnement électromagnétique spécifié ci-dessous. Le client ou l'utilisateur du produit Kegel8 devrait s'assurer qu'il est utilisé dans un tel environnement.		
Test d'émissions	**Conformité**	**Environnement électromagnétique - conseils**
Émissions radio CISPR 11	Groupe 1	Le produit Kegel8® utilise l'énergie radio uniquement pour son fonctionnement interne. Par conséquent, ses émissions radio sont très faibles et ne sont pas susceptibles de provoquer des interférences avec l'équipement électronique à proximité.
Émissions radio CISPR 11	Classe B	
Émissions d'harmoniques IEC 61000 3 2 IEC 61000 3 2	Non applicable	Le produit Kegel8® est adapté à une utilisation dans tous les établissements, y compris les établissements domestiques et ceux directement reliés au réseau électrique basse tension public qui alimente les bâtiments utilisés à des fins domestiques.
Fluctuations de tension / émissions de scintillement IEC 61000 3 3	Non applicable	



Tableau 202 : Déclaration et directives du fabricant - immunité électromagnétique			
Le produit Kegel8® est destiné à être utilisé dans l'environnement électromagnétique spécifié ci-dessous. Le client ou l'utilisateur du produit Kegel8® doit s'assurer qu'il est utilisé dans un tel environnement, et que les précautions liées à cet environnement sont mises en œuvre.			
Test d'immunité	**IEC 60601** **niveau de test**	**Niveau de conformité**	**Environnement électromagnétique - conseils**
Décharge électrostatique (DES) IEC 61000-4-2	± 6 kV contact ± 8 kV air	± 6 kV contact ± 8 kV air	Les sols doivent être en bois, en béton ou en carrelage. Si les sols sont recouverts d'un matériau synthétique, l'humidité relative doit être d'au moins 30%.
Fréquence (50/60 Hz) champ magnétique IEC 61000-4-2	3 A/m	3 A/m	Les champs magnétiques de fréquence doivent être à des niveaux caractéristiques d'un emplacement typique dans un environnement commercial ou hospitalier.

Tableau 204 : Guide et déclaration du fabricant - immunité électromagnétique

Le produit Kegel8® est destiné à être utilisé dans l'environnement électromagnétique spécifié ci-dessous. Le client ou l'utilisateur du produit Kegel8 devrait s'assurer qu'il est utilisé dans un tel environnement.

Test d'immunité	IEC 60601 niveau de test	Niveau de conformité	Environnement électromagnétique - conseils
IEC Radio 61000-4-6 Fréquence radio rayonnée IEC 61000-4-3	3 Vrms 150 kHz à 80 MHz 3 V/m 80 MHz à 2,5 GHz	3 Vrms 150 kHz à 80 MHz 3 V/m 80 MHz à 2,5 GHz	Les équipements de communication radio portables et mobiles ne doivent pas être utilisés plus près des composants du produit Kegel8®, y compris les câbles, que la distance de séparation recommandée. Celle-ci peut être calculée à partir de l'équation applicable à la fréquence de l'émetteur. **Distance de séparation recommandée** $d = 1{,}2\sqrt{P}$ (150 kHz à 80 MHz) ; $d = 1{,}2\sqrt{P}$ (80 MHz à 800 MHz) ; $d = 2{,}3\sqrt{P}$ (800 MHz à 2,5 GHz) ; *d est la distance de séparation recommandée en mètres (m).* *P est la puissance maximale de sortie de l'émetteur en watts (W) (selon le fabricant de l'émetteur).* *Les intensités des champs d'émetteurs radio fixes, telle que déterminée par une étude électromagnétique du site, doivent être inférieures au niveau de conformité dans chaque gamme de fréquences. Des interférences peuvent se produire à proximité d'équipements portant le symbole suivant :*

REMARQUE 1 : À 80 MHz et 800 MHz, la plage de fréquence la plus élevée s'applique.
REMARQUE 2 : Ces directives peuvent ne pas s'appliquer dans toutes les situations. La propagation électromagnétique est affectée par l'absorption et la réflexion des structures, objets et personnes.

(a) Les intensités de champ des émetteurs fixes, tels que les stations de base pour radiotéléphones (cellulaires / sans fil) et les radios mobiles terrestres, les radios amateurs, radio AM et FM et les émissions TV ne peuvent pas être prévues théoriquement avec précision. Pour évaluer l'environnement électromagnétique dû aux émetteurs radio fixes, une étude électromagnétique du site doit être envisagée. Si l'intensité du champ mesurée à l'endroit où le produit Kegel8® est utilisé dépasse le niveau de conformité radio applicable ci-dessus, le produit Kegel8® devrait être observé pour vérifier le fonctionnement normal. Si un fonctionnement anormal est observé, des mesures supplémentaires peuvent être nécessaires, telles que la réorientation ou le déplacement du produit Kegel8.
(b) Dans la gamme de fréquences de 150 kHz à 80 MHz, les intensités de champ doivent être inférieures à 3 V/m.



Tableau 206 : distances de séparation recommandées entre les équipements de communication radio portables et mobiles et le produit Kegel8.			
Le produit Kegel8® est destiné à une utilisation dans un environnement électromagnétique dans lequel les perturbations radio rayonnées sont contrôlées. Le client ou l'utilisateur du produit Kegel8 peut aider à empêcher les interférences électromagnétiques en maintenant une distance minimale entre les appareils portables et mobiles de communication radio (émetteurs) et le produit Kegel8 comme recommandé ci-dessous, selon la puissance de sortie maximale de l'équipement de communication.			
Puissance de sortie nominale maximale de l'émetteur W	**Distance de séparation en fonction de la fréquence de l'émetteur**		
	150 kHz à 80 MHz	**80 MHz à 800 MHz**	**800 MHz à 2,5 GHz**
	d = 1,2√P	d = 1,2√P	d = 2,3√P
0,01	0,12	0,12	0,23
0,1	0,38	0,38	0,73
1	1,2	1,2	2,3
10	3,8	3,8	7,3
100	12	12	23
Pour les émetteurs dont la puissance de sortie maximale ne figure pas ci-dessus, la distance de séparation recommandée (d) en mètres [m] peut être estimée en utilisant l'équation applicable à la fréquence de l'émetteur. Pour l'équation, P est la puissance maximale de sortie de l'émetteur en watts (W) selon le fabricant de l'émetteur. REMARQUE 1 : À 80 MHz et 800 MHz, la distance de séparation pour la plage de fréquence la plus élevée s'applique. REMARQUE 2 : Ces directives peuvent ne pas s'appliquer dans toutes les situations. La propagation électromagnétique est affectée par l'absorption et la réflexion des structures, objets et personnes.			



Garantie

Savantini limited (Département Médical) garantit à l'acheteur original que ce produit sera exempt de défauts dans les matériaux, les composants et la fabrication pour une période de 1 an à compter de la date d'achat [date de la facture].

Si Savantini Limited est convaincu que le(s) produit(s) est (sont) défectueux, l'acheteur peut le (les) retourner à Savantini Limited (Département médical) ou au distributeur agréé pour la réparation ou le remplacement du produit par un nouvel appareil.

Tous les retours doivent être autorisés au préalable par Savantini Limited (Département médical). La responsabilité de Savantini Limited en vertu de cette garantie limitée du produit ne s'applique pas en cas d'utilisation incorrecte ou abusive, d'une chute ou de l'immersion de l'appareil dans l'eau ou toute autre substance liquide, de modification de l'appareil ou de l'usure normale.

Toute preuve de modification annulera cette garantie.

Service à la clientèle

Si vous avez des questions, des questions ou des commentaires, n'hésitez pas à contacter notre Service à la clientèle.

Tél: +44 (0) 1482 496932 **Email:** info@kegel8.co.uk

Courrier: Kegel8, Unit 14D iPark, Innovation Drive, Hull, HU5 1SG, Royaume-Uni

Fabricant: Savantini Limited, 14d iPark, Innovation Drive,
Kingston Upon Hull
EAST YORKSHIRE
HU5 1SG
Royaume-Uni

Ce produit est fabriqué par Savantini Limited, en conformité avec la directive européenne sur les dispositifs médicaux MDD93/42/CEE sous la supervision de SGS, organisme notifié numéro 0120.

CE 0120

Savantini Limited a été certifié par SGS comme répondant aux normes de qualité suivantes :
ISO 9001:2008, ISO13485:2003.



Documentation clinique

Stimulation neuromusculaire:

Van Kampen M, De Weerdt W, Claes H, Feys H, De Maeyer M, Van Poppel H.

Treatment of erectile dysfunction by perineal exercise, electromyographic biofeedback, and electrical stimulation. Phys Ther. 2003 Jun;83(6):536-43.

http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/12775199

Worsøe J, Fynne L, Laurberg S, Krogh K, Rijkhoff NJ.

Electrical stimulation of the dorsal clitoral nerve reduces incontinence episodes in idiopathic faecal incontinent patients; A pilot study. Colorectal Dis. 2011 Feb 15. doi: 10.1111/j.1463-1318.2011.02586.

http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21689288

Christine Norton, Angela Gibbs, Michael A. Kamm.

Randomized, controlled trial of anal electrical stimulation for faecal incontinence. Dis Colon Rectum. 2006 Feb;49(2):190-6.

http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/16362803

D. Sun, P. Zhao, H. Jia, D. Wang, W. Zhang.

Results of biofeedback therapy together with electrical stimulation in faecal incontinence with myogenic lesions. Acta Chir Belg, 2008, 108, 313-317.

http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18710105

SAV225-OM-EN02